

NAVIDAD Y COVID



Sociedad Española
de Geriatría y Gerontología

CONSEJOS PARA PERSONAS MAYORES QUE VIVEN EN SUS DOMICILIOS

1. COMPAÑÍA

Puede que podamos compartir estas fiestas con nuestros seres queridos, pero también podemos buscar alternativas y aumentar las llamadas de teléfono, visitas programadas, video-llamadas o detalles que nos hagan sentirnos más unidos.

2. EMOCIONES

Son fiestas cargadas de muchas emociones, y este año serán especialmente intensas. Permite sentir las, aceptarlas y compartirlas, sean como sean.

3. COSTUMBRES

Intenta seguir haciendo lo que hacías en estas fechas (compras, decoración, etc), sólo debes adaptarlas a las recomendaciones frente al Covid. Las rutinas nos aportan seguridad.

4. MENSAJES

Escribe un correo electrónico, una carta, un mensaje o envía un video a las personas significativas de tu vida, dales las gracias por formar parte de ella.

5. PREPARATIVOS

Aunque este año sean pocos en la mesa o incluso si pasa a solas estas fiestas, prepara una comida o cena especial e intenta que sea un día especial y diferente.

6. AUSENCIAS

Quizás no puedan estar en casa todas las personas que queremos con nosotros, es importante que nos cuidemos para poder celebrar estar juntos cuando sean más seguras las reuniones familiares.

7. LOS QUE YA NO ESTÁN...

Son muchas las personas con las que ya no podremos celebrar estas fechas. Podremos recordarles o darles lugar en nuestras vidas y en nuestras mesas, ayudará a mantener su memoria.

8. NORMATIVA

Disfruta de estas fiestas, planificando, cumpliendo y respetando las limitaciones y normativa de higiene y aforo recomendadas, también durante estas fechas.